

ПАМЯТКА «МЕРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВЫСОКОПАТОГЕННОГО ГРИППА А (H1N1)»

Высокопатогенный грипп А(H1N1) – острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус.

Заболевание передается преимущественно воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре) и проявляется симптомами, характерными для гриппа (повышением температуры, появлением кашля, насморка, головной боли и боли в мышцах). Иногда может быть рвота и диарея.

От заражения до первых признаков заболевания может пройти от нескольких часов до 7-10 дней.

Как защитить себя и окружающих?

Для снижения риска передачи гриппа, как и любой воздушно-капельной инфекции, рекомендуется применять стандартные меры предосторожности:

- Ограничить посещение массовых мероприятий;
- Избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- Соблюдать правила личной гигиены: чаще мыть руки с мылом;
- Использовать защитные марлевые повязки (маски) в среде кашляющих и чихающих людей;
- При чихании и кашле прикрывать нос и рот одноразовым носовым платком;
- Чаще проветривать помещение;
- Придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой пищи», физическую активность;
- Принимать поливитамины, которые усиливают невосприимчивость к острым респираторным заболеваниям;
- Укреплять защитные силы организма с помощью растительных препаратов: элеутерококка, аралии, эхинацеи пурпурной, женьшеня.

В случае заболевания необходимо соблюдать домашний режим (не посещать организованные коллективы, места скопления людей) и **вызвать врача** для установления диагноза и назначения своевременного лечения, так как позднее начало лечения может привести к развитию осложнений.

-В течение 7 дней после возвращения из-за границы необходимо обратиться в поликлинику для наблюдения за состоянием здоровья и не посещать организованные коллективы.

Лицам, контактным с заболевшими пандемическим гриппом А/H1N1sw, необходимо проводить профилактику противовирусными препаратами (Арбидол и др.). При появлении первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.